

## DAGBOEK VOOR ZINLOZE NEGATIEVE EMOTIONELE GEWOONTES (of 'PIJN')

### **WOEDE**

Linker blz - Probleem : Wanneer en hoe komt dit voor? Van denken tot doen

- Denken: oordelen en veroordelen, mensen classeren; irritaties, frustraties
- Doen: woede naar anderen of naar jezelf; de fysieke pijn die je hierbij voelt

Rechter blz. - Aanpak (Wat helpt? Hoe pak je dit alsmaar beter aan?)

- Denken: "Ik alleen heb de macht een andere weg in te slaan." "Er bestaat altijd een andere optie/keuze".
- Doen: wandelen, fietsen, lopen, zwemmen, druktechniek ... tot je terug genieten van wat je hoort, ziet voelt, ...

### **ANGST** (omgeving te veel contoleren – vermijden van situaties – zucht naar zekerheden)

Linker blz - Probleem : Wanneer en hoe komt dit voor? Van denken tot doen

- Angsten/Wantrouwen:
- Paniek
- Piekeren (negatief, destructief of non-creatief denken):
- Controle en vermijdingsgedrag en -gedachten: controledwang, bijgeloof, kuis/ordedwang

Rechter blz. - Aanpak (Wat helpt? Hoe pak je dit alsmaar beter aan?)

- Denken: "Ik kan dat aan" "Ik alleen heb de macht dit te overwinnen."
- Doen: wandelen, fietsen, lopen, zwemmen, druktechniek ... tot je terug genieten van wat je hoort, ziet voelt, ...

### **SCHULDGEVOEL-VERDRIET**

Linker blz - Probleem : Wanneer en hoe komt dit voor? Van denken tot doen

- Schuldgevoelens: mee-lijden is veel te groot (schaamtes van anderen; onrecht)
- Denken: mree-lijden met anderen is té groot; schaamte; onrecht
- Doen: uitbarsten in tranen of hysterie; fysieke pijn die je hierbij voelt (soms achteraf)

Rechter blz. - Aanpak (Wat helpt? Hoe pak je dit alsmaar beter aan?)

- Denken: "Ik heb toen bewust gehandeld naar best vermogen." "Ik kon of zag toen oprecht geen andere oplossing" "Het is/was duidelijk zijn/haar probleem."

### **SLACHTOFFER-VERDRIET (of SCHULD-WOEDE): alles wat je niet wil meegemaakt hebben in het leven**

Linker blz - Probleem : Wanneer en hoe komt dit voor? Van denken tot doen

- Denken: Wanneer vind je jezelf te dom, te lelijk, te onmachtig of de buitenwereld te slim , te mooi of te machtig
- Doen: uitbarsten in tranen of hysterie; fysieke pijn die je hierbij voelt (soms achteraf); stelen, gokken

Rechter blz. - Aanpak (Wat helpt? Hoe pak je dit alsmaar beter aan?)

- Denken: "Ik alleen kan andere keuzes maken of verwezenlijken." "Wie me afwijst houdt niet van me"